

# 健康寿命をのほそう! ヘルシーメニュー

10月26日(水)

献立作成・問合せ先：南保健センター管理栄養士

## 【本日の献立】

- ・ごはん
- ・タンドリーチキン・青のりポテト
- ・かにかま入りコールスローサラダ
- ・ズッキーニとにんじんのスープ
- ・くだもの

しっかり食べて  
低栄養予防!

野菜は  
1日350g以上  
食べましょう!



南区健康寿命延伸キャラクター

「なんだべあ」

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 ※ (1食当たり)
エネルギー	604kcal	500~650kcal
たんぱく質	31.8g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.0g (25.3%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	162g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。(札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づく)

## \* 1日に摂取するエネルギー量等の目安 \*

		18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳~
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	男性	65			60	
	女性	50				
脂質(g)※2	男性	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70
	女性	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
食物繊維(g)	男性	21			20	
	女性	18			17	
野菜使用量	(目標) 1日 350g以上 (1食 120g程度)					
食塩相当量	(目標) 男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿					

※1 座り仕事を中心だが、歩行、家事、軽いスポーツ等を5時間程度行う場合

※2 上記※1エネルギー量より算出(20~30%エネルギー)

## ★ ごはん(1人150g)

## ★ タンドリーチキン

### 【材料(4人分)】

鶏むね肉……………320g  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
A 無糖ヨーグルト……………大さじ4強  
カレー粉……………小さじ2  
ウスターソース……………大さじ1  
トマトケチャップ……………小さじ1  
サラダ油……………小さじ2  
ミニトマト……………8個  
レタス……………4枚(100g)

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩こしょうをふる。
- ② 厚手のビニール袋にAの材料を合わせて混ぜ、①を入れて1時間程度漬ける。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ フライパンに油を熱し、②をたれごと入れ、たれをからめながら焼く。
- ⑤ 皿に肉を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

## ★ 青のりポテト

### 【材料(4人分)】

じゃがいも……………200g  
揚げ油……………適量  
塩……………小さじ1/8  
青のり……………小さじ1強

### 【作り方】

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。
- ② 熱した揚げ油で①を揚げる。
- ③ ②が熱いうちに塩、青のりをまぶす。

## ★ かにかま入りコールスローサラダ

### 【材料(4人分)】

キャベツ……………200g  
きゅうり……………1本  
塩……………小さじ1/6  
ホールコーン缶……………大さじ4  
かに風味かまぼこ……………2本  
A マヨネーズ……………小さじ2  
酢……………小さじ2  
オリーブ油……………小さじ2  
粉チーズ……………大さじ1  
こしょう……………少々

### 【作り方】

- ①キャベツときゅうりは千切りにし、塩をふってしばらくおく。
- ②かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ボウルにAを合わせ、水気をしぼった①と②、ホールコーンを入れて混ぜ合わせる。

## ☆ズッキーニとにんじんのスープ

### 【材料（4人分）】

ズッキーニ……………1/2本（80g）  
 にんじん……………1/4本（40g）  
 マカロニ（乾燥）……………40g  
 顆粒コンソメスープの素……………小さじ2  
 水……………600ml

### 【作り方】

- ① ズッキーニとにんじんは1cm程度の角切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れ、沸騰したらコンソメスープの素とマカロニを加え、野菜に火が通るまで煮込む。

## ☆ くだもの

季節のくだもの（下記の栄養価はりんごで計算）

### \* 本日の栄養価 \*

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
タンドリーチキン	196	22.4	10.5	1.0	0.9	45
青のりポテト	39	1.0	1.1	4.6	0.2	0
かにかま入り コールスローサラダ	72	2.8	4.6	1.6	0.7	87
ズッキーニとにんじんの スープ	46	1.8	0.3	1.0	0.9	30
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	604	31.8	17.0	10.9	2.7	162

※ レシピ通りの分量で調理すると、上記の栄養価となります。

※ 食堂で提供するヘルシーメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

# 低栄養予防は「健康寿命の延伸」への道しるべ

健康寿命を延ばすには、日々の食事を  
しっかりとることが大切です！

最近、若年世代の“やせ”やシニア世代  
の“低栄養”が問題になっています。

改めて食事を見直してみませんか？

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が  
制限されることなく  
生活できる期間 のことです



「たくさん」よりも「まんべんなく」

毎日 10 の食品群を摂取すると、健康寿命の延伸につながります！

≪「10 食品群チェックシート」で食事を見直してみましよう！≫

## チェックの仕方

- ① 1 日で食べた食品群に○を付けます。（ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。）
- ② ○がついた数をその日の点数とします。  
☆ 10 点に近いほど「まんべんなく」食べられていることになります！

	肉類	卵 卵製品	牛乳 乳製品	油脂類	魚介類	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	イモ類	くだもの	海藻類	合計
今日	○		○	○	○		○	○	○		7

※主食（ごはん・パン等）も合わせて食べましょう。

元気な体づくりのために  
目標は毎日 **7** 点以上！



本日の合計点数は何点になりそうですか？  
たとえば、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計 8 点となります。

※10 食品群シートに関するプリントは、**南区役所 3 階食堂**にて配架していますので、どうぞ  
ご自由にお取りください♪